

مخطط مهارات السباحة والسلامة المائية Red Cross تم تعديل الأعمار لخدمة مجتمع دي موين (واشنطن) بشكل أفضل



يبنى كتاب Parent and Child Aquaticsمهارات السلامة الأساسية في الماء لكل من الآباء

ويساعد الرضع والأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 6أشهر إلى حوالي 3سنوات على الشعور بالراحة في الماء حتى يكونوا على استعداد لتعلم السباحة. تتضمن هذه المهارات الأساسية التكيف مع بيئة الماء، وإظهار الراحة مع الحفاظ على وضع أمامي أو خلفي في الماء وإظهار التحكم في التنفس، بما في ذلك نفخ الفقاعات أو الغمر طواعية تحت الماء.

المستوى الأول يقدم المهارات الأساسية للآباء والأطفال، بما في ذلك مواضيع السلامة.

•كيفية طلب المساعدة وأهمية معرفة الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي •قواعد السلامة الأساسية في المياه •السلامة العامة في المياه حول المنزل •الأمراض التي تصيب المياه الترفيهية •السلامة

•غمر الفم والأنف والعينين •الطفو والانزلاق من الأمام والخلف •التدحرج من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام •الانتقال من المدرب إلى الوالد •حركات الساق في الأمام والخلف •أهمية ارتداء سترة النجاة

•البلل بالألعاب والركل •الدخول إلى الماء عن طريق الرفع والمشي فيه •الاستكشاف خارج الماء وداخله •الخروج من الماء عن طريق الرفع والمشي للخارج •نفخ الفقاعات على السطح •نفخ الفقاعات مع غمر الفم والأنف •الاستكشاف تحت الماء

المستوى 2يبني على المهارات المقدمة في المستوى ،1مع قيام المشاركين بتحسين هذه المهارات وتعلم مهارات أكثر تقدمًا.

•الترقابح التارلطفين والتنزلقي الأصابح والمنطق التدحرج من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام «التمرير بين البالغين « الشراعين والمللقفين وختوكة غيل الملطقط التحول إلى الماء في وضع الجلوس والتدحرج من وضع الجلوس والانزلاق «الدخول إلى الماء بالخطو إلى الداخل والقفز واستخدام سلم أو درج «استكشاف المسبح (في المياه الشراعين والمللقفينن وختوكة غيل الملطقطية الأهلية المنطقين وحتوكة على المنطقط المنطقطة الأشياء المغمورة الشراعين واستعادة الأشياء المغمورة المنطقة قواعد السلامة الأساسية في الماء «السلامة الأسلامة الأسلامة الأساسية في الماء «السلامة الأسلامة الأسلامة الأسلامة الأسلامة الأسلامة المنطقة على المنطقة على المنطقة على المنطقة الأسلامة الأسلامة المنطقة على المنطقة على المنطقة على المنطقة على المنطقة على المنطقة على المنطقة الأسلامة المنطقة على الشاطئ وفي الحديقة المائية •الألعاب المائية والقيود المفروضة عليها

•حركات الذراع بالتناوب أو في وقت واحد في الأمام والخلف



يمنح برنامج Preschool Aquaticsالأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 4و6 سنوات تجربة تعليمي

إيجابية وملائمة لنموهم في مجال السباحة، مع التركيز على السلامة فى الماء والبقاء على قيد الحياة ومفاهيم السباحة الأساسية. المهارات مناسبة للعمر، مما يساعد المشاركين على تحقيق النجاح بشكل منتظم أثناء وجودهم في بيئة صفية مع أقرانهم.

المستوى 1يساعد المشاركين على الشعور بالراحة في الماء والاستمتاع بالمياه بأمان.

• الاِنقَلِاقَمَعُالىالِقَطِهِرمرَالِتَلابِعَرَاجِ مالِهَ الأِيْعَامَ النِّعِرافِخاعَلى ووجِالِالخلف إلى الأمام • الدوس بحركات الذراع واليد • حركات الساق بالتناوب وفي نفس ال<u>وقي</u>ة في الأعوام والخلهية عثر كابل الذياع بالتلاوب وفيق نفس الوقت في الأمام والخلف *حركات الدّراع والساق مجتمعة في الأمام والخلف على حالات الطوارئ •كيفية طلب المساعدة •التعرض لأشعة الشمس الزائدة ليس أمرًا ممتعًا

•الدخول والخروج من الماء باستخدام السلم أو الدرج أو الجانب •نفخ الفقاعات من خلال الفم والأنف •غمر الفم والأنف والعينين •فتح العينين تحت الماء واستعادة الأشياء المغمورة •الانزلاق الأمامي والتعافي إلى وضع رأسي •الطفو الخلفي والتعافي إلى وضع رأسي

المستوى 2يبني على المهارات المكتسبة في المستوى 1ويمنح المشاركين النجاح في المهارات الأساسية، مثل الطفو والحركة الأساسية.

إلى والأصلح واللخلف حالات واللخوال والخزراء يكن في على اللظ المسلك المنافية والمائية والتعرف على رجال الإنقاذ

لأشعة الشمس الزائدة ليس أمرًا ممتعًا

المستوى :3يعتمد على المهارات في المستوى 2ويحسن من تنسيق المشاركين بين حركات الذراع والساق المتزامنة وحركات الذراع والساق المتزامة وحركات الذراع والساق المتزامة والساق المتناوبة. الدخول إلى الماء بالقفز الغمر الكامل وحبس الأنفاس التأري



تعلم السباحة

يعتمد البرنامج على تقدم منطقي من ستة مستويات يساعد السباحين الذين تتراوح أعمارهم بين 7و41 عامًا والبالغين 15)عامًا فأكثر) على تطوير مهارات السلامة في الماء والبقاء والسباحة. وهو مصمم لمنح المشاركين تجربة تعليمية إيجابية.

المستوى الأول: مقدمة في مهارات المياه يساعد المشاركين على الشعور بالراحة في الماء.

لا تكتف بحزم أمتعتك، بل ارتد سترتك التعرف
على حالات الطوارئ اكيفية طلب المساعدة التعرض
لأشعة الشمس الزائدة ليس أمرًا ممتعًا

·التدحرج من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام ·السير في الماء باستخدام حركات الذراع واليد 'حركات الساق بالتناوب والمتزامنة في الأمام والخلف 'حركات الذراع بالتناوب والمتزامنة في الأمام والخلف 'حركات الذراع والساق مجتمعة في الأمام والخلف 'البقاء آمنًا في البيئات المائية 'التعرف على رجال الإنقاذ

-الدخول والخروج من الماء باستخدام السلم أو الدرج أو الجانب •نفخ الفقاعات من خلال الفم والأنف •التأرجح •فتح العينين تحت الماء واستعادة الأشياء المغمورة •الانزلاق الأمامي والخلفي والطفو على الظهر •العودة إلى الوضع الرأسي من الانزلاق الأمامي والطفو على الظهر أو الانزلاق

المستوى :2المهارات المائية الأساسية يمنح المشاركين النجاح في المهارات الأساسية.

«لا تكتف بحزم أمتعتك، ارتد سترتك «التعرف على حالات الطوارئ «كيفية طلب المساعدة «التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة ليس أمرًا ممتعًا «انظر قبل أن تقفز «فكر حتى لا تغرق «حاول الوصول أو الرمى، لا تذهب

-التعافي من الطفو الأمامي والخلفي أو الانزلاق إلى وضع عمودي -التدحرج من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام -تغيير اتجاه السفر أثناء السباحة على الأمام أو الخلف -السير في الماء باستخدام حركات الذراع والساق -حركات الذراع والساق مجتمعة على الأمام والخلف -حركة الذراع على الظهر -البقاء آمثًا في البيئات المائية

-الدخول إلى الماء بالخطو أو القفز من الجانب •الخروج من الماء باستخدام السلم أو الدرج أو الجانب •الغمر الكامل واحيس أنفاسك •التأرجح •فتح العينين تحت الماء واستعادة الأشياء المغمورة •الطفو الأمامي وقنديل البحر والطفو على الظهر •الانزلاق الأمامي والخلفي والطفو على الظهر

المستوى :3تطوير السباحة يعتمد على المهارات الموجودة في المستوى 2من خلال ممارسة إضافية موجهة في المياه العميقة.

-ركلة المقص •الوصول أو الرمي، لا تذهب •فكر مرتبه فيلي إلى الماء بالتقالطغ الطغع البلدائية هدد تُغوير بالواقع الولائيين الجياللية هدي فيليالؤغيل **إلى الماء •اللغه عن الطغو من أجل البقاء** السباحة في الماء البارد أو الجليد •انظر قبل أن تقفز السباحة في الماء •الدفع في وضع انسيابي ثم البدء في الرفوفة وركلات الدلافين في الأمام •السباحة الحرة والسباحة على الظهر الابتدائية

المستوى :4تحسين السباحة يطور الثقة في المهارات المكتسبة ويحسن المهارات المائية الأخرى. •الدخول برأسك أولاً من الجانب في وضع متماسك وخطوة •السباحة الحرة والظهرية في

-الوصول أو الرمي، لا تذهللهنه فأفالخذاقان ووكلا طاسللدالاهقيفي عالى الفاهورتخدام ركلتين مختلفتين •السباحة الحرة والخلفية، السباحة الحرة الأولية على الظهر، السباحة الجانبية، السباحة الفراشة •الدفع في وضع انسيابي ثم المياه الترفيهية •فكر حتى لا تغرق •انظر قبل أن تقفز بالقدمين •السباحة من أجل

المستوى :5تحسين الضربات يوفر المزيد من التنسيق وتحسين الضربات.

•الغولياطقولمو<mark>ة الأطارمية ولاخلفية، والنظراعة إعان لتظه</mark>ر، و<mark>نواسباحه ا</mark>لجابية، والسباحة على الفراشة •التجديف القياسي •كيفية طلب ل*اعر*قياحفكو<mark>أهميّنة قبلوفالالالإطباطات اللّولياية الوليال</mark>يقابق الإلويج •الأمراض التي تنتقل عن طريق المياه الترفيهية أو المد أو الركوب، واتبع الدليل

الغوص بزاوية ضحلة من الجانب •الغوص بزاوية ضحلة من الجانب ثم الانزلاق والبدء في السباحة الأمامية •الغوص على السطح مع الانحناء والانحناء •الدوران الأمامي والدوران على الظهر أثناء السباحة •السباحة في الماء

المستوى :6السباحة وإتقان المهارات

تم تصميم المستوى 6بخيارات "قائمة التوكزمقال المعنف الفيق الياقة البدنية والسلامة مدى الحياة، بالإضافة إلى دورات أكثر تقدمًا، مثل دورة مدرب السلامة المائية، أو الأنشطة المائية الأخرى، بمالعزيا وقيا الطاقة القاف اليها الواقة القاف اليها الواقة القاف اليها الواقة القاف التعامل العالم المائية القاف التعامل المائية القاف التعامل العامل القوص.

يقوم بتحسين الضربات حتى يتمكن المشاركون من السباحة بها بسهولة وكفاءة وقوة وسلاسة لمسافات أك..

يقدم الصليب الأحمر الأمريكي برنامجًا شاملاً ومناسبًا لنمو الأطفال في السباحة والسلامة المائية، والذي يعلمك أنت وطفلك أو أفراد أسرتك الآخرين كيفية السباحة بمهارة وأمان، والتفكير والتصرف بأمان في الماء وعلى سطحه وحوله. الشرط الأساسي لكل مستوى هو إظهار المهارات من المستوى السابق بنجاح، باستثناء المستوى ،1الذي لا توجد به أي شروط مسبقة.